**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребёнка - детский сад № 31**

**г. Яровое Алтайского края**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ**

**«КУПАЛЬНЫЙ КОСТЮМ»**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **Удовенко Ю.Н.,**

 **инструктор**

 **по физической культуре**

**2014г.**

 Известно, что малыши в воде и на воздухе замерзают быстрее, чем взрослые. Мы также знаем, что мокрая одежда отнимает дополнительное тепло, как только человек выходит из воды, это результат испарения воды, и это явление называется испарительным охлаждением». Чтобы предохранить маленьких пловцов от дополнительной отдачи тепла (и не запрещать им частично или полностью высовываться из воды), занятия в воде следует проводить в купальных плавочках, а не в купальных костюмах (у девочек). Это имеет ряд дополнительных преимуществ: при скольжении и плавательных упражнениях удельный вес тела не увеличивается, и устраняются затруднения, связанные со стесняющим движения или сползающим купальником. Волосы у детей не должны отвлекать от движений. Надо следить за длинной чёлки, подрезать её, не завязывать бант, он развязывается в воде, а пользоваться резинкой, резиновой шапочкой.

При переходе детей из группы в бассейн и обратно применяются купальные халаты или накидки. Они согревают детей.

Все купальные принадлежности: сумочку с мочалкой, махровое полотенце, плавки, резиновую шапочку, шерстяную шапочку или панамку, сланцы, желательно помещать в небольшую спортивную сумку, которую можно носить за спиной. Допускаются и пакеты.

Необходимо, обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими.

В день, когда проводятся занятия плаванием, дети приносят всё необходимое с собой в специальной сумке. После занятий все принадлежности дети складывают в сумку, предварительно уложив плавки и губку в отдельный непромокаемый мешочек. В конце дня родители должны взять вещи, чтобы принести их чистыми и сухими к следующему занятию.

В тёплой ванне голышом искупаться хорошо.

Искупали малыша, ох водичка хороша!

Буль – буль, водичка умыла личико.

Буль – буль, водичка, буль – буль, вода.

Мы в ней купались, мы в ней плескались

И наслаждались, вот это да!